

Auf dem Weg zur Selbstkontrolle: Neueste Erkenntnisse aus 20 Jahren Biofeedback-Therapie und -Training

Wien, 24. November 2009. Asthma, Burnout, Angsterkrankungen, ADHS, Inkontinenz, Schmerzen – die meisten Österreicherinnen und Österreicher sind von chronischen Erkrankungen betroffen, die der heutige Lebensstil mit sich bringt. Die Folge ist häufig jahrelange Medikamententherapie und vielfach auch Abhängigkeit. Die Österreichische Gesellschaft für Biofeedback und Psychophysiologie (ÖBfP) entwickelt seit 20 Jahren in Österreich federführend die Biofeedbacktherapie weiter, Hand in Hand zwischen Schulmedizin, Psychologie und Psychotherapie. Ergebnis ist eine schonende, aber revolutionäre Therapie, bei der die Patientin und der Patient lernt, sich und seinem Körper selbst zu helfen. Heute zieht Biofeedback zum Stressmanagement und zur Burnout-Prävention immer weiter in die Führungsebenen von Unternehmen und auch ins Klassenzimmer ein. Zum 20-jährigen Jubiläum der ÖBfP veranstaltet diese einen österreichischen Kongress mit internationaler Bedeutung „BioFeedback INTERDISZIPLINÄR“ am 14. November 2009 im Wiener AKH. Auch die interessierte Öffentlichkeit ist herzlich eingeladen einen Blick hinter die Kulissen des Biofeedbacks zu werfen.

Was ist Biofeedback?

Biofeedback ist eine aktive Methode, die die Mitwirkung des Patienten erfordert. Es ist ein aktiver Lern-, Übungs- und Trainingsprozess: Signale wie Puls, Durchblutung, Hautleitwert, Muskeltonus oder Atmung werden durch Sensoren erfasst und entweder hörbar oder auf dem Computerbildschirm sichtbar gemacht. Der Patient kann so die Reaktionen seines Körpers wahrnehmen und in einem nächsten Schritt gezielt auf diese reagieren und sie verändern. Biofeedback-Patienten erlangen somit ein gutes Gespür und Wissen über die Vorgänge in ihrem Körper und lernen, diese willentlich zu kontrollieren.

Biofeedback: Schulmedizin Hand in Hand mit Psychologie und Psychotherapie

Biofeedback ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode am Schnittpunkt zwischen Medizin und Psychologie. Die Methode geht aus den USA hervor und wird seit den 70er Jahren laufend weiterentwickelt. Diese Interdisziplinarität zwischen Medizin, klinischer Psychologie und Psychotherapie spiegelt sich auch in der ÖBfP wider.

Wann wird Biofeedback eingesetzt?

„Biofeedback wirkt auf eine Vielzahl von Erkrankungen und wird laufend weiterentwickelt. Neben Schmerztherapie oder auch Inkontinenzbehandlung wird Biofeedback bei einer großen Anzahl – besonders chronischer – Krankheiten eingesetzt: Stressbehandlung, Sucht, Migräne, Rückenschmerzen, Tinnitus, Angsterkrankungen wie Panikattacken, Flug- oder Spinnenangst, Phobien, Gewaltprävention, Burnout“, erklärt **Dr. Alois Kogler, Klinischer Psychologe und Schriftführer der BBfP**. In den Bereichen Ergonomie und Rehabilitation gibt es zahlreiche weitere Einsatzmöglichkeiten. Ein großer Schwerpunkt des Biofeedbacks liegt in der Prävention. „Biofeedback ist die Methode der Wahl zur Erlernung des Stressmanagements und zur Burnout-Prävention und zieht immer weiter in die Führungsebenen von Unternehmen ein“, begrüßt **MMag. Ingrid Pirker-Binder, Wirtschaftspsychotherapeutin und Stv. Präsidentin der ÖBfP**, diese Entwicklung. Biofeedback hilft dabei, stressbedingte Erregungszustände wahrzunehmen, zu erkennen und zu kontrollieren – so können neben dem persönlichen Energieeinsatz auch die Emotionen wie das Gefühl inneren Drucks und das Verhalten kontrolliert werden. Pirker-Binder: „Mittels Biofeedback können gestresste Menschen die Freude an der Arbeit auf Dauer erhalten und wiederfinden. Es kann die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz dauerhaft erhalten werden, die Belastbarkeit gesteigert, stressbedingte und computerbedingte Beschwerden reduziert und vorgebeugt werden – alles Themen, die in der Praxis immer bedeutender werden.“

Nachhaltige Wirkung

Großer Vorteil des Biofeedbacks ist seine Nachhaltigkeit. „Die Patienten erlernen und trainieren Formen der Selbstkontrolle über Körperfunktionen in die positive Richtung, die nicht nur auf den Krankheitsbereich, sondern auch im Alltag und den täglichen Verrichtungen wirksam sind“, so **Univ. Prof. Dr. Richard Crevenna Schulmediziner und Präsident der ÖBfP**.

„Biofeedback ist ein Lernen von Körperwahrnehmung, Selbstkontrolle und Selbstheilung – ein positives trojanisches Pferd für den Körper, das in allen Lebenssituationen einsetzbar ist, nicht nur in Bezug auf die Krankheit, für die es hinzugezogen wurde“, erklärt es **Dr. Oliver Scheibenbogen, Klinischer Psychologe und im Vorstand der ÖBfP**.

Was kann Biofeedback bewirken?

„Gerade für die typischen Kopfschmerzsyndrome – Spannungskopfschmerzen und Migräne – belegen zahlreiche hochwertige klinische Studien die Wirksamkeit des Biofeedbacks. Bei beiden Syndromen führt Biofeedback zu einer Reduktion der Häufigkeit und zu einer deutlichen Reduktion der Schmerzen. Der Einsatz von Medikamenten kann so häufig vermieden werden!“ erklärt Richard Crevenna. Auch für die anderen mittels Biofeedbacks behandelten Erkrankungen gibt es bereits zahlreiche Studien, die die Wirksamkeit der Methode belegen. Bei Tinnitus z.B. werden therapeutische Elemente mit Biofeedback kombiniert. „Die Erfahrungswerte aus dem Institut und Studien zeigen, dass innerhalb von drei Monaten eine signifikante Besserung der Tinitussymptomatik eintritt“, erklärt Kogler.

Auch Kindern reagieren ausgezeichnet und schnell auf die Methoden des Biofeedbacks. „Es gibt hervorragende Erfolge beim Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHD) und auch bei Prüfungsängsten und Leistungsblockaden“, so Pirker-Binder. Ein großer

Schwerpunkt beim Einsatz von Biofeedback im Klassenzimmer ist die Aggressions- und Gewaltprävention sowie die Burnout-Prävention für Lehrer. „Unser Projekt ASTI – aktives, biofeedbackunterstütztes Stress- und Konfliktmanagement – zwischen 2000 und 2003 in Salzburg durchgeführt hat gezeigt, dass Stressmanagementtechniken mit Biofeedback mehr Konzentration und Ruhe im Klassenzimmer bringen kann. Sogar ‚verhaltensauffällige‘ Kinder lernten Selbstkontrolle und steigerten ihre Verhaltenskompetenz“, berichtet Pirker-Binder aus der Praxis.

Welchen Status hat Biofeedback in Österreich heute?

Biofeedback hat extrem großes Potenzial, ist aber in der Bevölkerung noch relativ unbekannt. Angsterkrankungen werden zum Beispiel häufig mit Beruhigungsmitteln behandelt. In Österreich schätzt man die Zahl der Medikamentenabhängigen (Beruhigungs-, Schlafmittel und Analgetika) auf 110.000 Personen. „Bedenkt man, dass Angsterkrankungen die häufigste psychische Erkrankung bei Frauen und die zweithäufigste bei Männern sind, gibt es hier noch enormes Potenzial Biofeedback höchst sinnvoll einzusetzen“, so Scheibenbogen. Mindestens 9 Prozent der Österreicher leiden in ihrem Leben einmal an einer Angsterkrankung. Ähnliche Möglichkeiten zeigen sich im Bereich Work Life Balance und Burnout-Prävention und -Behandlung.

Welche Pläne hat die ÖBfP für die Zukunft?

Die ÖBfP will mit ihrem Jubiläumskongress 2009 und ihren Aktivitäten in der Zukunft noch verstärkt die Bekanntheit und das Wissen über Biofeedback in Österreich verankern. Die fachlich qualifizierte Ausbildung der ÖBfP für Biofeedback soll konsequent weiterentwickelt werden. Ebenso sieht sie sich für die Zukunft verstärkt als Ansprechpartner im Sinne des Konsumentenschutzes: So können Biofeedback-Interessierte sich bei der Gesellschaft informieren und sich eine Liste der gemäß den Ausbildungsrichtlinien anerkannten Biofeedbacktherapeuten und -trainer zuschicken lassen.

Weitere Informationen finden sich unter www.austria-biofeedback.at.

ÖBfP, Österreichische Gesellschaft für Biofeedback und Psychophysiologie

Die Österreichische Gesellschaft für Biofeedback und Psychophysiologie – kurz ÖBfP – wurde 1989 als erster österreichischer Verbund von Biofeedback-Therapeuten und –Trainern gegründet.

Heute hat die ÖBfP über 150 Mitglieder und ist als interdisziplinäre und fächerüber-greifende Ausbildungsinstitution bekannt und renommiert. Die ÖBfP setzt als unabhängige Branchenvertretung die Qualitätsmaßstäbe für die Biofeedbackausbildung und zertifiziert neue Biofeedback-Therapeuten und –Trainer. Gleichzeitig ist sie die österreichische Interessensvertretung der Biofeedback-Therapeuten und –Trainer und vertritt deren Belange in Hinsicht auf Ausbildung, Praxis und Wissenschaft.

Foto (Abdruck honorarfrei) finden Sie im E-Mail Anhang: Foto: ÖBfP

Weitere Bilder von Biofeedbackpatienten stehen unter www.austria-biofeedback.at unter dem Menüpunkt „PRESSE“ zur Verfügung.

Für weitere Auskünfte und Interviewanfragen:

Dr. Johanna Karner

Himmelhoch – Text, PR & Event

Mobil:

0650/2019303

johanna.karner@himmelhoch.at | www.himmelhoch.at

Autor: **HimmelhochPR** Datum: Dez 2009

« **MEDICA 2009: d.velop AG zieht positive Bilanz**